

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pandemi *covid-19* yang saat ini sedang terjadi mempengaruhi hampir setiap sendi kehidupan. Meski begitu, yakinlah semua yang terjadi ini pasti akan berlalu. Seperti firman Allah dalam surat Al-Insyirah: 5

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“setelah kesulitan pasti ada kemudahan.” Sebagai orang beriman, kita harus yakin bahwa Allah menciptakan penyakit satu paket beserta obatnya. Namun, meski begitu, kita harus tetap bersabar dalam menghadapi pandemi ini. Allah menjanjikan banyak imbalan untuk orang yang sabar. Allah berfirman dalam QS An-Nahl: 96 yang berbunyi

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا
كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sungguh Kami akan benar-benar memberi balasan kepada orang-orang yang bersabar dengan pahala yang lebih baik dari pada apa yang telah mereka kerjakan.”

Novel corona virus 2019 (2019-nCoV) atau severe acute respiratory syndrome corona virus 2 (SARS-CoV-2) atau yang di Indonesia biasa disebut dengan *covid- 19*, menyebar dengan cepat dari asalnya di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, Cina ke seluruh dunia. Hingga 05/03/2020 sekitar 96.000

kasus penyakit *corona virus 2019 (COVID-19)* dan 3300 kematian telah dilaporkan (Singhal, 2020).

Virus *SARS-CoV-2* mempengaruhi sistem pernapasan, meskipun sistem organ lain juga terlibat. Gejala terkait infeksi saluran pernapasan bagian bawah termasuk demam, batuk kering dan *dispnea* dilaporkan dalam rangkaian kasus awal dari Wuhan, Cina. Selain itu, sakit kepala, pusing, kelemahan umum, muntah dan diare juga harus diperhatikan. Sekarang diketahui secara luas bahwa gejala pernapasan *covid-19* sangat heterogen, mulai dari gejala minimal hingga hipoksia yang signifikan dengan sesak nafas. Waktu antara timbulnya gejala dan perkembangan *acute respiratory distress syndrome ARDS* hanya 9 hari, menunjukkan bahwa gejala pernapasan dapat berkembang pesat (Yuki et al., 2020).

Pada 2 Maret 2020, Presiden Joko Widodo melaporkan dua kasus infeksi *covid-19* pertama yang dikonfirmasi di Indonesia. Hingga 2 April, negara Indonesia telah mencapai 1790 kasus yang dikonfirmasi, 113 kasus baru, dengan 170 jumlah kematian, dan 112 yang berhasil disembuhkan (Djalante et al., 2020).

Menanggapi pandemi *covid-19*, banyak negara telah mengadopsi tindakan seperti penahanan, mulai dari rekomendasi untuk tinggal di rumah hingga karantina di wilayah geografis yang luas. Sebagai bagian dari tanggapan ini, perusahaan dan pemerintah sama-sama sangat mendorong para pekerja untuk bekerja dari rumah jika memungkinkan. Menilai bagaimana risiko kesehatan dan manfaat *work from home*, adalah jalan terbaik ketika masa pandemi seperti

ini. Namun selain dari manfaat work from home harus di perhatikan efek negatifnya mulai dari resiko nyeri otot dikarenakan posisi yang tidak ergonomis, selain itu sekolah juga meliburkan siswanya dan mengharuskan belajar dari rumah sehingga membuat orang tua untuk mempersiapkannya yang berpotensi datangnya masalah psikososial (Bouziri et al., 2020).

Upaya meminimalkan penyebaran dan menghilangkan virus dengan cara berlandung di tempat dan membatasi pergerakan, hal tersebut dilakukan hampir juga dilakukan di Indonesia. Tetapi jika tindakan tersebut dilakukan waktu yang lama, ditambah dengan stres dan kecemasan yang dialami orang akan keadaan yang terjadi saat ini, kemungkinan besar akan menyebabkan banyak masalah kesehatan terkait stres lainnya. Aktivitas harian dan olahraga harus sangat di perhatikan, Aktivitas fisik yang teratur memberikan banyak efek kesehatan yang bermanfaat tetapi, mungkin yang lebih penting selama pandemi ini, adalah untuk meningkatkan pertahanan kekebalan tubuh dan mengurangi efek dari stres yang dapat merusak sistem imun (Simpson & Katsanis, 2020).

Latihan fisik atau latihan aerobik seperti bersepeda, berlari, dan lainnya mempunyai efek yang baik pada sistem imun, meskipun harus diperhatikan lagi dosis yang di berikan selama latihan tesebut (Gon çalves et al., 2020).

Intensitas dalam latihan aerobik ada 3 macam yaitu, latihan dalam intensitas ringan ,sedang , dan latihan berat. Dari ke 3 hal tersebut yang paling efektif dalam meningkatkan sistem imun tubuh adalah ringan hingga sedang dan efek dari latihan secara teratur menghasilkan efek 2 kali yang lebih baik (Sche & Latini, 2020).

Bersepeda memiliki manfaat yang sangat signifikan terhadap kesehatan apabila dilakukan dengan dosis yang tepat sebagai berikut: bersepeda dengan frekuensi 3-5 hari dalam seminggu atau bisa di naikan menjadi 5-7 hari dalam seminggu jika kondisi fisik semakin membaik, untuk intensitas dalam bersepeda dilakukan dalam intensitas sedang, 50 – 70 % denyut nadi maksimal ($DNM = 220 - \text{umur}$), waktu dalam bersepeda sebisa mungkin dalam seminggu mencapai total 150 menit dan jika kondisi sudah meningkat bisa dinaikan menjadi 300 menit dalam seminggu. Apabila bersepeda dilakukan dengan tepat bisa memberikan efek yang signifikan terhadap kesehatan (Hadi, 2020).

Dengan ketentuan di atas penulis ingin mengetahui **“Hubungan lama bersepeda secara rutin terhadap peningkatan kebugaran tubuh saat pandemi *covid-19* pada kelompok gowes wopi di Kabupaten Pekalongan.”**

B. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan lama bersepeda secara rutin terhadap peningkatan kebugaran tubuh saat pandemi *covid-19* pada kelompok gowes wopi di Kabupaten Pekalongan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan lama bersepeda terhadap peningkatan kebugaran tubuh secara rutin saat pandemi *covid-19* pada kelompok gowes wopi di Kabupaten Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

Untuk menganalisis hubungan lama bersepeda secara rutin terhadap peningkatan kebugaran tubuh saat pandemi *covid-19* pada kelompok gowes wopi di kabupaten pekalongan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang cara bersepeda agar mendapatkan hasil yang maksimal kepada masyarakat di Indonesia

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan pada penelitian dengan pembahasan yang sama.